

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
16.12.2024r. En.-2317kcal B-78,1g T-71,3g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W- 350g, w tym cukry-88,5g Bł.pok.-23,3g Sól- 5,9g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GOR, GLU, SOJ</u> , <u>SEL</u> , kapusta pekińska z marchewką (30g)	Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u> , pieczeń w sosie (120g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie waniliowym (200g) <u>MLE</u>	Jogurt owocowy (150ml) <u>MLE</u> kajzerka (50g) <u>GLU</u>
17.12.2024r. En-2502 kcal B-101,8g T-64g, w tym kw.tł.nasyc-18,8g W-390,4g, w tym cukry -90g Bł.pok-23,1g Sól-5,5g	Płatki owsiane na mleku (300g), <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u> , dżem (50g), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , pieczeń drobiowa (120g) <u>GLU, SEL, JAJ</u> , ryż (180g) brokuł z wody z masełkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka makaronowa z warzywami (150g) <u>GLU, JAJ</u>	Bułka maślana z kruszonką (70g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
18.12.2024r. En-2444 kcal B-101,2g T-78,6g, w tym kw.tł.nasyc.-25,7g W-343,3g, w tym cukry-74g Bł.pok- 26,4g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), parówka cienka (1szt) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , ser twarogowy (20g) <u>MLE</u>	Krupnik wiejski(400g) <u>SEL, GLU</u> , klopsik z ryżem w sosie pomidorowym (100g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> , kajzerka (50g) <u>GLU</u>
19.12.2024r. En- 2158 kcal B-81,1g T-68,2g, w tym kw.tł.nasyc.-15,4g W-310,7g, w tym cukry- 65g Bł pok.- 16,9g Sól- 8,8g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem(110g) <u>MLE</u>	Grycikowa (400g) <u>SEL, GLU</u> , pyzy ziemniaczane (300g) <u>GLU, JAJ</u> , surówka z kapusty pekińskiej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), poledwica miodowa (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kajzerka (1szt) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), baleron gotowany (50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)
20.12.2024r. En-2419kcal B-77,9g T-79,7g, w tym kw.tł.nasyc.-14,9g W-354,6g, w tym cukry-94,4g Bł.pok.-31,4g Sól-5,6g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) <u>JAJ</u> , banan (1szt.), herbata (300ml)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU, JAJ, SEL, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEL, SEZ</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana z kruszonką (70g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>

<p>21.12.2024r. En.-2258 kcal B-100,6 T-68,1g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-323,1g, w tym cukry-107,5g Bł.pok.-32,8g Sól- 6,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400ml) SEL, potrawka drobiowa (150g) SEL, GLU, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,</p>	<p>Sok multiwitamina (300ml.)</p>
<p>22.12.2024r. En-2296kcal B-86,8g T-85,1g, w tym kw.tł.nasyc.-23,7g W-307,2g, w tym cukry-98,8g Bł.pok-24,9g Sól- 8,3g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), firmowa (80g), GOR, GLU, SEL, SOJ, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GLU, GOR, SEL, SOJ, pomidor (50g)</p>	<p>Sok marchwiowy (300ml)</p>
<p>23.12.2024r. En-2251 kcal B-96g T-72,1g, w tym kw.tł.nasyc.-21,2g W-314,5g, w tym cukry-83,4g Bł.pok.-26,5g Sól- 6g</p>	<p>Kakao (300g), MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, sałata lodowa (20g),</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, gałka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE kajzerka (50g) GLU</p>
<p>24.12.2024r. En.- 2522 kcal, B- 96,4g T-90,4 w tym kw.tł.nasyc.-24,2g W-343,9g, w tym cukry-100,1g Bł.pok.-28g Sól-3,3g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) MLE, dżem (50g), herbata (300ml)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) GLU, JAJ, MLE, kisiel (300ml)</p>	<p>Kompot z suszu (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), kutia (80g), ryba w galarecie (150g) RYB, SEL</p>	<p>Sałatka jarzynowa (150g) SEL, JAJ</p>
<p>25.12.2024r. En.- 2417 kcal B-91,6 g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-25,4g W-326,9g, w tym cukry-85,2g Bł.pok.-24,8g Sól-9g</p>	<p>Herbata (300g), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g), makowiec (120g) MLE, JAJ, GLU,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE, klopsik w sosie (120g) SEL, GLU, JAJ, kasza jęczmienna (180g) GLU, kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), palcówka (90g) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml.)</p>